

Prévenir les Risques liés au gestes et postures de travail

Objectifs

Evaluer l'importance des risques liés à la manipulation, au transport manuel, aux gestes répétitifs et aux postures de travail.

Lister les risques liés à l'activité physique sur le corps humain.

Identifier les éléments déterminants les gestes et postures de travail.

Appliquer les principes de base de sécurité physique et d'économie d'efforts en fonction de la situation de travail.

Public

Toute personne souhaitant améliorer ses gestes et postures.

Prérequis : comprendre et parler le français

Personnes en situation de handicap : cette formation est accessible. Pour certains handicaps moteurs une adaptation est parfois nécessaire. Référente handicap : Nathalie Chermeux 06 84 08 95 49, nathalie.chermeux@orange.fr

Contenu

Etape 1 : Prévention, quelques notions essentielles (1h)

Rechercher les dangers et définir le processus d'apparition du dommage,

Définition des accidents du travail et des maladies professionnelles,

Importance des AT et MP et leurs conséquences sur les personnes et l'entreprise,

Les acteurs de la prévention : internes et externes

Etape 2 : Anatomie, physiologie et mécanique humaine (2h30)

Anatomie et mécanique humaine : articulations, muscles, dos

Les différentes lésions et maux pouvant apparaître.

- les lésions articulaires et les facteurs d'apparition
- les lésions des muscles
- les lésions de la colonne et ses origines

Etape 3 : La prévention des risques liés à l'activité physique (3h30)

- Aménager son poste de travail en fonction des dimensions corporelles, de l'effort à fournir, des conditions dans lesquelles le travail est réalisé...

- Les principes de sécurité et d'économie d'effort lors des manutentions : application sur des cas

simples (manipulation de caisses) puis sur les cas concrets proposés par les stagiaires.

- La prévention au quotidien

Les techniques pédagogiques

Alternance d'exposés interactifs, d'exercices actifs et de mises en situation.

Un document récapitulatif sera remis aux stagiaires en fin de formation

Divers supports sont utilisés au cours de la formation : diaporama, vidéo, support pour les exercices.

Les moyens à mettre à disposition du formateur

Une salle adaptée à la taille du groupe avec une arrivée électrique pour branchement d'un ordinateur et d'un vidéoprojecteur, un tableau.

Le matériel habituellement utilisé par les stagiaires.

La possibilité de se déplacer sur les postes de travail des stagiaires.

Un aide-mémoire est remis aux stagiaires en fin de formation

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

Etape 1 et 2 : exercices

Etape 3 : mise en pratique

Sanction de la formation

La formation donne lieu à l'établissement d'une attestation de formation

Organisation

7h de face à face pédagogique par groupe. Groupes de 3 à 10 participants

Coût

800 euros net de TVA par groupe + frais de déplacement

Les inscriptions individuelles ne sont pas disponibles pour cette formation

Indicateurs de résultats

En 2024

Nombre de personnes formées : 17 personnes

Satisfaction des participants : 79 % de personnes très satisfaites ou 21 % satisfaites

Formatrice

Nathalie CHERMEUX

30 années d'expérience en formation

Formatrice gestes et postures depuis 2007

Pour votre information complète suivez les liens ci-dessous

Votre livret d'accueil	Notre règlement intérieur
	